# La goutte en trop?

Quand on est enceinte, un verre, c'est déjà «bonjour les dégâts»!

**Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.**








Rencontre avec le **Dr Aurore Daron,** neuropédiatre.

★ À la télé: tous les jours à la rtbf sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h12 et 17 h12 sur Télé Bruxelles
★ En radio sur VivaCité, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.
★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

**Que risque-t-on en consommant de l'alcool pendant la grossesse?**

L'alcool est un toxique puissant, sa consommation en cours de grossesse est la première cause de déficit intellectuel d'origine non génétique dans les pays occidentaux. Pendant la grossesse et les premières semaines de vie, le cerveau est en développement et donc plus vulnérable. Une seule exposition suffit pour provoquer des dégâts irréversibles. Les atteintes vont du trouble sévère du développement cérébral au retard de croissance, en passant par différentes malformations affectant tous les autres organes, sans parler du décès in utero!

**Un verre ne suffit quand même pas à induire de tels effets?**

Les méfaits de la consommation d'alcool même à des doses «socialement acceptables» sont encore très sous-estimés, d'autant que certains troubles n'apparaissent que bien plus tard quand il est difficile de faire le lien. Mais si les atteintes diminuent quand la consommation baisse, il n'y a en revanche pas de dose seuil en dessous de laquelle on peut dire que l'enfant ne risque rien. Nous ne sommes pas tous égaux face à l'alcool. Tout le monde ne le métabolise pas de la même façon et le fœtus, lui, l'élimine deux fois moins vite que la mère. Certaines mères ont bu un peu pendant leur grossesse, sans conséquences, mais il est prouvé qu'une cuite durant la grossesse peut faire baisser de 6 points le Q.I. de l'enfant.

**N'est-ce pas inutilement alarmiste?**

Inutilement, non! Je ne veux pas culpabiliser, juste avertir. De nombreuses personnes, parfois même des professionnels de la santé, méconnaissent ces risques. Certains vont même jusqu'à conseiller la consommation de bière brune pour stimuler la lactation. Or, le vin ou la bière, c'est de l'alcool.

**Vous disiez que certains troubles n'apparaissent que plus tard?**

Oui, certaines atteintes ne sont pas nécessairement visibles à la naissance et se révèlent parfois plus tard: difficultés d'apprentissage, troubles de l'attention, atteintes de la mémoire, difficultés d'intégration sociale et scolaire, troubles psychiatriques, dépressions, dépendances, comportements délinquants et violents…

**De nombreux enfants présentent certains de ces symptômes…**

Une approche multidisciplinaire pourra mieux cerner l'origine du problème et donnera des pistes pour mieux encadrer l'enfant.

**Un conseil?**

Dès que vous désirez être enceinte, cessez toute consommation d'alcool et si vous décidez d'allaiter, n'en buvez pas non plus. L'alcool passe dans le lait maternel et le système nerveux d'un enfant à cet âge est toujours en développement et donc vulnérable. Les effets sont moins délétères, mais vous ne lui mettriez pas de rhum dans son biberon… Alors, pourquoi prendre le risque? ★

## Pur jus

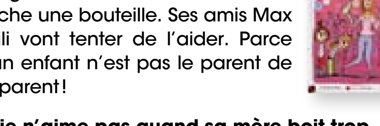
Une sélection de boissons naturelles, corsées, parfumées, sucrées, salées, chaudes ou froides, sans alcool, mais avec effets stimulants et idées de présentation dignes d'un barman pro.



**Plaisirs sans alcool, apéritifs, cocktails, rafraîchissements, Marie Françoise Delaroziére, Chantal James,** éd. Édisud, Petits bonheurs maison, 11 €.

## A.A.

Émilie a une maman bizarre qui change d'humeur comme on débouche une bouteille. Ses amis Max et Lili vont tenter de l'aider. Parce qu'un enfant n'est pas le parent de son parent!



**Émilie n'aime pas quand sa mère boit trop, Dominique de Saint Mars, Serge Bloch,** éd. Calligram, Ainsi va la vie, 4,90 €. Dès 6 ans.

## Mode d'emploi

Un best-seller pour suivre de semaine en semaine le développement de votre enfant et apprendre quelles habitudes sont bonnes, ou pas, pour lui comme pour vous.




**Livre de bord de la future maman, Marie-Claude Delahaye,** éd. Marabout Santé, 7,75 €.